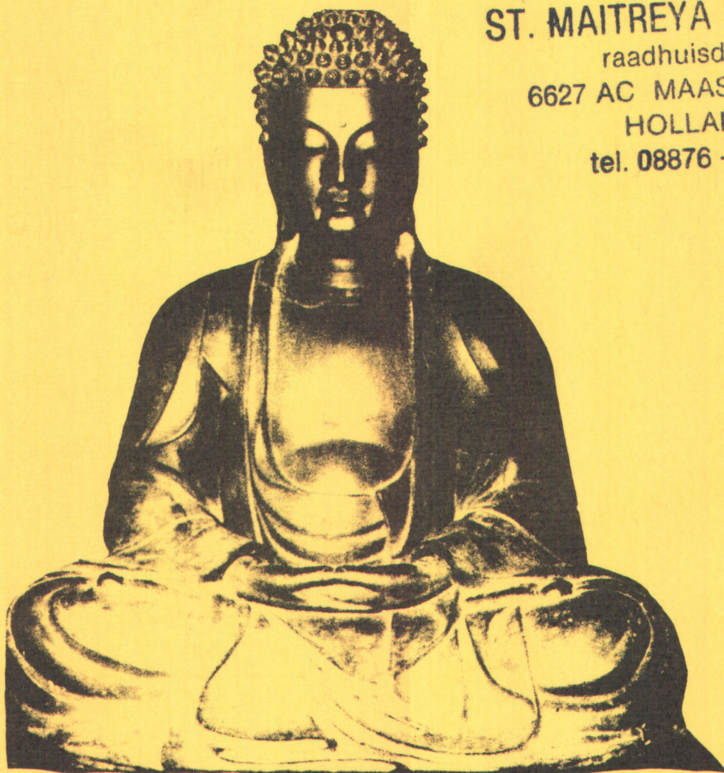
SADDHARMA

Tijdschrift over boeddhisme

April 1986



In dit nummer:

SADDHARMA - de Goede Leer - is het orgaan van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme. Het blad verschijnt viermaal per jaar. Losse nummers: f. 3,--.

Redactie: I. den Boer, Storm van 's-Gravesandeweg 75, 2242 JD Wassenaar.

De Stichting Vrienden van het Boeddhisme is sinds 15 december 1978 de voortzetting van de Stichting Nederlands Boeddhistisch Centrum die werd opgericht op 8 november 1967. De stichting is:

- een ontmoetingsplaats voor alle vrienden van het boeddhisme;
- niet gebonden aan een boeddhistische school of groepering; de verschillende richtingen die het boeddhisme kent, komen in haar publikaties en op haar bijeenkomsten aan het woord;
- geen religieus genootschap in de engere zin van het woord.

De Stichting Vrienden van het Boeddhisme wil diegenen verenigen - welke levensovertuiging of welk geloof zij ook aanhangen - die op enigerlei wijze belangstellen in het boeddhisme of zich daarbij betrokken voelen. Zij zijn als begunstigers van harte welkom.

Begunstigers ontvangen het tijdschrift Saddharma en brochures over onderwerpen die in het kader van het boeddhisme van belang zijn en die onder auspiciën van de stichting worden uitgegeven; zij hebben het recht deel te nemen aan de landelijke lente- en herfstbijeenkomsten.

Tevens wil de stichting, onder meer door het in stand houden van een bibliotheek, fungeren als documentatiecentrum over het boeddhisme ten behoeve van begunstigers en andere belangstellenden.

Secretariaat: W.J. Roscam Abbing, Eperweg 49-18, 8072 DA Nunspeet.

Min. donatie 1986: f. 30,--. (Echtpaar f. 40,--, stud. f. 20,--).
Postgiro no. 1520022 t.n.v. penningmeester stichting Vrienden van het Boeddhisme, Nijmegen.

Brochures die nog verkrijgbaar zijn:
Grondbeginselen van het boeddhisme, door Tonny Kurpershoek-Scherft,
Natuurbehoud en mileubeheer: metta en karuna, door Victor Westhoff,
Inzicht en uitzicht, twee opstellen over Zen, door Leo Boer,
Boeddhisme en psychologie, door Rob Janssen,
Oosterse meditatie en westerse psychotherapie, door Ada Herpst.
Prijs (incl. porto) f. 5,-- per exemplaar.

Tevens verkrijgbaar: het insigne 'Wiel van de Leer', met het woord Dharma, verguld.
Prijs (incl. porto) f. 17,50.

Bestellingen gelieve men te richten aan het secretariaat. Vermeldt s.v.p. duidelijk de titel van de gewenste brochure.

SADDHARMA

Jaargang 18, no. 1 April 1986

REDACTIONEEL

HINDERNISSEN OP DE WEG NAAR VRIJHEID

Vrijheid en vrijheid zijn twee. In het dagelijks leven komen wij het woord vrijheid hoofdzakelijk tegen in een politieke betekenis. De vrijheid van staten of de vrijheid van het individu - die veelal met elkaar op gespannen voet staan - worden in een politieke context dag in dag uit besproken. Het zijn centrale begrippen in het wereldse leven.

Vrijheid heeft ook een andere betekenis, een waarde die buiten het bereik van de politiek ligt, een essentieel menselijke waarde. Han de Wit vraagt zich in dit nummer van Saddharma af waarom wij eigenlijk zo zijn geïnteresseerd in vrijheid. Dat komt, constateert hij, doordat wij ons op de een of andere manier gevangen voelen.

Gevangen, niet slechts door uiterlijke omstandigheden waar een politiek streven wellicht verandering in zou kunnen brengen. Nee, gevangen vooral in ons eigen web van hebzucht, agressie en zelfbedrog. Gevangen in de gedachte dat er een ego bestaat - een (zelfbedacht) ik dat wij willen beschermen, verbeteren of redden uit gevangenschap.

Het boeddhisme leert dat het reddingsmiddel ligt in het "hogere kennen", prajña, het geestelijke onderscheidingsvermogen waardoor wij het zelfbedrog te boven kunnen komen. De manier om dit hogere kennen te ontwikkelen, is de meditatie.

Op die weg naar meer helderheid, naar een beter inzicht in de wereld zoals zij werkelijk is, ontmoeten wij ongetwijfeld de vijf hindernissen waarover Kamalasila in dit nummer van Saddharma schrijft:
verlangen naar zintuiglijkheid, afkeer, rusteloosheid en angst, traagheid en apathie, en twijfel en besluiteloosheid.

Deze reeks hoeft niemand moedeloos te maken. De Boeddha heeft vele methoden aangegeven - afgestemd op de uiteenlopende geaardheid van mensen - om de hindernissen te overwinnen, de illusie van het ik weg te vagen, het heldere inzicht te verkrijgen dat ten slotte de werkelijke vrijheid in zich sluit.



VRIJHEID EN INDIVIDUALITEIT IN BOEDDHISTISCH PERSPECTIEF

door Han de Wit

Vrijheid en individualiteit zijn misschien wel de meest geliefde begrippen in onze westerse cultuur. Misschien ligt daarin ook wel de reden, dat de Vidyadhara Chögyam, Trungpa, Rinpoche één van zijn boeken heeft getiteld: "Myth of Freedom". (Shambhala Publications, 1976).

De uitdrukking "de mythe van de vrijheid" doet gemakkelijk al een aantal bellen rinkelen, bellen die vooral te maken hebben met determinisme en predestinatie. Als iemand zegt dat vrijheid eigenlijk een mythe is, dan bedoelt hij meestal dat de zaken zó vastliggen dat er eigenlijk geen ruimte is voor vrijheid. In verband met boeddhisme denken we dan al gauw aan een term als karma, die vaak, maar ten onrechte, wordt geïnterpreteerd als een equivalent van wat wij "predestinatie" noemen. De boeddhistische notie van karma heeft echter betrekking op door onszelf in vrijheid gecreëerde en daarna in stand gehouden wetmatigheden. Karma impliceert dus het bestaan van vrijheid. Daarom is het thema van "predestinatie versus vrijheid" toch niet hetgeen waarop hier met de uitdrukking "mythe van de vrijheid" wordt gedoeld. Het illusie-achtige karakter van vrijheid heeft in de boeddhistische visie betrekking op hoe vrijheid in ons persoonlijk leven functioneert. Eén van de typische kanten van de boeddhistische benadering is namelijk, dat het een zeer op ervaring berustende en persoonlijke benadering is; zij gaat meer in de richting van een praktische en diepzinnige levenshouding dan in de richting van een afstandelijke filosofie.

Als wij nu kijken naar het begrip vrijheid, zoals dat in onze concrete levenssituatie een rol speelt, dan interpreteren we dat begrip meestal zodanig dat vrijheid ons de mogelijkheid geeft onze persoonlijke doelen en individuele verlangens te bevredigen. Maar toch moeten wij, volgens Chögyam Trungpa (1976), op wiens werk dit artikel is gebaseerd, vragen stellen bij deze opvatting van vrijheid. Hoe reëel is deze vrijheid? Als die individuele doelen en verlangens voortkomen uit onwetenheid, uit ingeslepen gewoonten en negatieve emoties, is die vrijheid dan reëel?

Dit artikel is een bewerking van een lezing die dr. H.F. de Wit voor de werkgroep Vrijheid en Individualiteit van de Vrije Universiteit in Amsterdam heeft gehouden. Dr. de Wit is verbonden aan de vakgroep Theoretische psychologie en het Instituut voor Godsdienstwetenschap aan de Vrije Universiteit. Hij is tevens als docent verbonden aan het boeddhistische studie- en meditatiecentrum Dharmadhatu in Amsterdam en aan de Dharma Studie Groep Leiden.

Hoe reëel is die vrijheid wanneer zij in feite voortkomt uit psychologische aspecten waarvan we eigenlijk de slaaf zijn? Is het kunnen nastreven van die individuele doelen en verlangens dan uitdrukking van een werkelijke vrijheid of van een mythe, een sprookje?

Vrijheid is belangrijk, we streven ernaar; het niet kunnen realiseren van individuele doelen en verlangens ervaren we als onvrijheid. Het is gemakkelijk om hierbij stil te staan en niet te kijken naar de bron van onze doelen en verlangens. Die bron zou best een vorm van slavernij kunnen blijken te zijn.

Dit is het probleem dat ons onder ogen komt wanneer we vrijheid uit een op ervaring gebaseerd standpunt bekijken. Daarop wijst het boeddhisme dan ook. Boeddhisme is niet zozeer een filosofie die zich verdiept in vrijheid als theoretische notie en die zich wil verliezen in vragen als: "Wat verstaan we onder vrijheid"?, "Hoe moet je het definieren'?", Onder welke voorwaarden spreken we van vrijheid?", etc.

Vanuit de boeddhistische visie kunnen wij er niet omheen dat, als we vrijheid willen onderzoeken of leren kennen, wij onszelf zullen moeten onderzoeken of leren kennen.

Waarom zijn we eigenlijk geïnteresseerd in vrijheid? Het komt doordat we ons op de een of andere manier gevangen voelen. Als er niet ergens een gevoel van gevangenschap was, dan was onze gegrepenheid door de idee van vrijheid ook niet aanwezig.

Een manier om naar vrijheid te kijken, hoe het feitelijk functioneert, is om te kijken naar onze concrete situatie zoals wij die in het dagelijks leven ervaren. Die concrete situatie heeft aspecten van gevangenschap, je-gevangen voelen. Gevangen in een wereld die niet is zoals je wilt dat die is, gevangen in situaties die niet zijn zoals je zou willen dat zij zouden zijn, gevangen in gedachten die anders zijn dan je zou willen dat ze waren, gevangen in bepaalde emoties. Dat is in feite onze situatie. Om vrijheid te begrijpen vanuit een op ervaring stoelend gezichtspunt is het dus onvermijdelijk dat we beginnen bij onszelf, bij ons eigen gevoel van gevangenschap, onze ervaring van onvrijheid.

Dat vraagt een heel realistische houding, want het is aantrekkelijk om te filosoferen over allerlei utopieën van vrijheid, om onszelf te troosten met bepaalde ideeën die ons inspireren en ons even afleiden van dat gevoel van gevangenschap. Aan de andere kant hebben wij allemaal ook nog zoiets als kritische intelligentie of helderheid, die maakt dat wij steeds weer bereid zijn om realistisch te zijn, of althans bij tijd en wijle.

De twee sluiers

Een manier om concreet naar de aard en oorzaken van onvrijheid te kijken, is in termen van wat in de boeddhistische visie de "twee sluiers" worden genoemd. De twee sluiers zijn:

- onjuiste opvattingen,
- tegenstrijdige emoties.

Deze twee sluiers bepalen als het ware de aard van onze onvrijheid. Met betrekking tot de eerste sluier is het natuurlijk de vraag, in welke zin opvattingen onjuist zijn. Waarop heeft dat "onjuist zijn" van die opvattingen betrekking? Volgens de boeddhistische traditie hebben al onze opvattingen voorzover ze onjuist zijn, te maken met een geloof aan een soort entiteit in onszelf, een permanente vluchtheuvel in onszelf, een toevluchtsoord in onszelf, dat wij ook wel ons "ik" noemen. En omdat wij het geloof hebben dat we in ons leven dat "ik" moeten beschermen, verzorgen, vertroetelen, verbeteren, of redden uit gevangenschap, creëren we in feite een heleboel pijn in de vorm van hoop en vrees, en in de vorm van pijnlijke gedachten en handelingen tegenover onszelf en onze medemensen.

Egoloosheid

De opvatting over het bestaan van een soort "ik" dat de centrale regelkamer in onze psychologische opbouw bewoont, is een illusie.

Dat is nogal kras om te zeggen, zeker in een beschouwing over vrijheid en individualiteit. Hiervoor hebben wij er al de nadruk op gelegd, dat wat we onder vrijheid verstaan, vaak een heel dubieuze vrijheid is en voor een deel een illusie, een sprookje; en nu wordt in deze visie ook nog het bestaan van het individu als "ik" in twijfel getrokken.

Laten wij nader bekijken in welke zin ook het "ik" volgens de boeddhistische visie een illusie is. Wij hebben allemaal bepaalde ideeën over onszelf. En omdat deze ideeën, deze opvattingen of definities van onszelf zich voordoen, menen we daaruit de conclusie te mogen trekken dat datgene waarover die ideeën gaan, dan ook wel zal bestaan. Het is net als wanneer wij een heleboel ideeën over Sinterklaas ontwikkelen en vervolgens zeggen: dan zal Sinterklaas ook wel echt bestaan.

Als we naar onszelf kijken, treffen we in onszelf allerlei gedachten, ideeën over wat we zijn, hoe we zijn, wat we willen en wat we zouden moeten doen. Die ideeën over onszelf zijn op ervaring gegronde, gegeven zaken maar, net als met Sinterklaas, betekent dat nog niet noodzakelijkerwijze dat we dan ook weten dat die persoon die in onze gedachten

zo'n centrale plaats inneemt, ook werkelijk bestaat en zo is. Met andere woorden: alle mensen hebben bij wijze van spreken een soort Sinterklaas in hun hoofd, een zelfbedacht persoon.

Veranderlijkheid

Tegelijk hebben we de ervaring dat alles verandert, dat niets in onze ervaringen gelijk blijft. Dat geldt voor onze omgeving, voor ons lichaam, maar ook voor onze opvattingen over wie of wat we zijn. Deze voortdurende verandering maakt dat we geen vaste grond onder de voeten hebben, m.a.w. er is geen onveranderlijke basis. Zoals de stand van de wijzers van een klok steeds verandert, zo veranderen wij ook zelf. Deze verandering gaat soms zo langzaam dat we daaraan de suggestie van blijvendheid gemakkelijk kunnen ontlenen. Maar het is wel duidelijk dat we daarmee in problemen komen.

Er kan, om het anders te zeggen, ook een scheiding zijn tussen wat we denken te zijn en onze gedachten en emoties, of: een scheiding tussen wat we denken over hoe onze situatie is en hoe deze feitelijk is. Dat gevoel van scheiding wekt angst, geeft een gevoel van gevangenschap, een gevoel van afgescheiden te zijn van een bepaalde werkelijkheid die zich kennelijk niet altijd zoveel aantrekt van wat we ons erover in ons hoofd hebben gehaald. De veranderlijkheid van de ons omringende werkelijkheid en van "onszelf" brengt ons in verwarring: als we onszelf willen definiëren en we veranderen min of meer onder onze eigen handen, dan voelen we het bijna als onze taak om onze definities van onszelf tijdig bij te stellen. We hebben daarmee een geweldige klus in huis gehaald: het onderhouden van het bestaan van het geloof in onszelf.

De veranderlijkheid van ons ik

We merken dat we veranderen, onze definities van onszelf kloppen niet meer. Vaak gebeurt dit door opmerkingen van anderen, b.v.: „Ja, maar jij bent nu eenmaal een beetje gemakzuchtig". Prompt zit je op de hoogste kast: zo ben je immers niet, dat wist je van jezelf! De andere persoon tast hiermee de definitie van onszelf aan en wie aan de definitie van mijzelf komt, komt aan mij! Dat is een diepingrijpende zaak; we kunnen door een dergelijke opmerking heel erg geraakt worden. We worden in zulke situaties geconfronteerd met dat eigenaardige plaatje dat we in onszelf meedragen, een plaatje van onszelf. Dat plaatje willen we vóór alles gaaf houden. Dat plaatje mag niet iedereen ook zomaar zien; het wel laten zien gebeurt alleen maar op een moment van goed vertrouwen. Tegelijk echter proberen we dat "plaatje" het naar de zin

te maken en bekommeren we ons om de vrijheid van dat fantoom, die verzonnen persoon, en willen we dat het goed met hem gaat. Wij vragen ons vaak af hoe het met onszelf gaat. Dan antwoorden we onszelf ook vaak. Het is daarbij niet helemaal duidelijk wie er nu vraagt en wie er nu antwoord geeft. Het is een heel eigenaardig haasje-over.

Dit "ik" is ook te vergelijken met een kamer plus zijn bewoner. Deze kamer is de voortdurende zorg van de bewoner: je bent voortdurend bezig er voorwerpen in te brengen en voorwerpen te verplaatsen. Je bent in communicatie met die ruimte; de ruimte ligt je na aan het hart, daar woon je in, het is je eerste, directe omgeving. Die kamer bevat allerlei voorwerpen met verwijzende, symbolische waarden. Er hangen allerlei "medailles" en ook symbolen van je nederlagen die iets met de wereld buiten die kamer te maken hebben. Als je naar die voorwerpen kijkt, merk je dat sommige ervan niet goed bij elkaar passen en een bron zijn voor de tweede sluier, de sluier van conflicterende, tegenstrijdige emoties. Deze conflicterende emoties hebben bijvoorbeeld de vorm van kwaadheid op onszelf omdat we ergens plezier in hebben; soms hebben we er ook plezier in om de pest erin te hebben. Wij zijn zowel in staat tot leedvermaak als in staat om terwille van ons ik positieve en waardevolle zaken te haten.

Deze sluiers, deze onjuiste opvattingen en tegenstrijdige emoties, zijn het directe gevolg van het geloof in ons ego, onze definitie van onszelf en van onze pogingen om dit geloof voortdurend staande te houden. Door dit geloof worden deze sluiers zo dik als de muren van de kamer waarin je zit, zij vormen de muren van je gevangenis. Zij bepalen ook je visie op vrijheid, de dingen die voor jou een invulling zouden zijn van vrijheid. Wij hebben allemaal verschillende definities van onszelf en we hebben allemaal dan ook verschillende opvattingen over vrijheid. Niet alleen op nationaal niveau, maar ook in ons individuele leven is de feitelijke invulling die we aan vrijheid geven, heel erg verbonden met de vorm van de gevangenis (c.q. de definitie) die we voor (van) onszelf creëren.

Samsara

Die gevangenis, die situatie van gevangen-zijn, heeft een heel eigenaardig, zichzelf vermeerderend karakter. Juist naarmate we meer streven naar onze persoonlijke vrijheid en proberen uit deze gevangenis te breken, des te meer en scherper ervaren we gevangenschap en des te meer verlangen we naar vrijheid. En hoe meer we naar vrijheid verlangen, hoe meer gevangenschap we ervaren. Het is een soort cirkel die zichzelf in stand houdt. Die cirkel wordt in het boeddhisme samsara genoemd.

Samsara heeft de neiging om zichzelf niet alleen op te roepen, maar daarna zichzelf ook gaande te houden. Die cirkel neemt allerlei vormen aan. Wij hebben bijvoorbeeld een idee over hoe we onze vrijheid kunnen realiseren. We handelen naar dat idee en dat geeft bij succes een andere situatie, waaruit dan weer andere situaties ontstaan, waarin andere thema's aan de orde zijn en waarin we weer op een andere manier naar vrijheid zoeken. Zo komen we in een situatie van voortdurend springen van de ene ijsschots op de andere, van het ene project in het andere. Dit alles is gebaseerd op het idee van : hoe redden we onze kleine papegaai, die ego heet?

Prajña

Vanwege die voortdurende reddingspogingen zijn we erg kwetsbaar voor allerlei heilsbeloften e.d., omdat die vaak inspelen op onze onjuiste opvattingen en tegenstrijdige emoties. Daardoor worden we dikwijls willige slachtoffers voor allerlei heilsleren, niet alleen die van anderen, maar ook de heilsleren die we zelf verzinnen. Die laatste zijn misschien nog wel de meest effectieve, omdat we weten hoe we onszelf het best voor de gek kunnen houden. Maar de intelligentie waarmee we dat doen, heeft ook nog een andere kant: vroeg of laat komen we tot de ontdekking, juist omdàt we bij zelfbedrog onze intelligentie moeten gebruiken, wat we (geestelijk) aan het doen zijn. Deze intelligentie, dit geestelijk onderscheidingsvermogen wordt in het boeddhisme prajña genoemd. Prajña betekent letterlijk "hoger kennen", transcendent kennen. Het is een vorm van intelligentie of onderscheidingsvermogen die we hebben, of we dat nu willen of niet. Deze prajña onthult en ondermijnt daardoor onze ego-projecten. Prajña maakt het mogelijk dat we gaan zien dat we ons dan weer stoten aan het ene, dan weer aan het andere. Voortdurend zijn we allerlei projecten aan het doen in naam van onze persoonlijke vrijheid. Als we echter kijken naar onze feitelijke situatie, dan zien we dat we niet alleen tegen alle mogelijke muren stoten, maar dat ook de hele situatie die we met elkaar creëren (als gemeenschap of als staat) veel meer het karakter heeft van georganiseerde onvrijheid dan van vrijheid. Prajña kiert door onze projecten heen, of we het nu willen of niet. Het kan ontnuchterend zijn wanneer we opeens beseffen dat we ons voor de zoveelste keer door de een of andere heilsleer hebben laten meeslepen. We staan dan voor de keus om een nieuwe heilsbelofte te vinden en nog een ronde in de cirkel van samsara te maken òf om op onze prajña te vertrouwen en onze ego-projecten en ons streven naar zogenaamde vrijheid zelf eens te bekijken voor wat het is. Wanneer we dit aspect van samsara beginnen te zien, dan is het veel

moeilijker om de "moed er maar in" te houden. We worden in zekere zin mensen zonder hoop, maar ook mensen zonder vrees! De hoop op vrijheid en de vrees voor gevangenschap beginnen te luwen wanneer we onze prajña de kans geven zich te manifesteren, wanneer we de nuchterheid van onze prajña beginnen te vertrouwen.

Dat is natuurlijk ook een beetje een eenzame zaak. Opeens speel je in een bepaald opzicht niet meer mee, omdat je het niet nog een keer hoeft te proberen, niet nóg eens een keer de cirkelgang hoeft te maken in naam van het streven naar vrijheid en geluk voor jezelf, voor je ego, of voor het ego van anderen.

Meditatie

Je begint dan anders, genuanceerder en concreter, naar deze hele kwestie van vrijheid en geluk te kijken. Deze manier van kijken is de basis van de boeddhistische manier van kijken, van de meditatieve discipline van het boeddhistische pad.

Maar waarom, zo moeten we ons afvragen, is meditatie niet ook zo'n ontsnappingspoging, een poging om onszelf te bevrijden, veilig te stellen, of te verbeteren? De reden waarom dat niet zo is, is dat boeddhistische meditatie is gebaseerd op prajña, die we tòch al hebben. Het is niet iets nieuws dat we gaan doen, het is eerder het systematisch creeren van een situatie waarin prajña zich kan manifesteren, waarin we nuchterheid en onderscheidingsvermogen ontwikkelen over onze voorstellingen van onszelf en onze levenssituatie. Als je maar voortdurend van het ene project naar het andere rent, zijn er maar heel weinig pauzes waarin je kunt beseffen wat je aan het doen bent. Toch zijn die pauzes er wel. Vroeg of laat kiert prajña door onze ego-projecten heen, maar meestal voelen we dat als een verlies van geloof of vertrouwen. Dan wordt dat gevoel vaak als negatief ervaren. Het jezelf plaatsen in een gedisciplineerde situatie, waarin je je geestelijke onderscheidingsvermogen, je prajña, de kans geeft zich te manifesteren, is de basis van meditatie . Het is niet iets toevoegen, maar juist iets weglaten.

Door de discipline van meditatie waarin we onze prajña ontwikkelen, krijgen we ook steeds helderder zicht op onze eigen, persoonlijke manier van het organiseren van onze gevangenschap, en op de uitbraakpogingen die we vervolgens ondernemen. Dat persoonlijke zicht is uitermate belangrijk omdat, als we dat niet ontwikkelen, als we niet zien hoe we het in feite doen, het ontwikkelen van helderheid een zuiver intellectuele, theoretische aangelegenheid blijft. Dan blijft de kwestie van vrijheid een academisch onderwerp.

Wanneer prajña zich richt op onze eigen geest, op hoe we alle mogelijke definities geven van onszelf en onze omgeving, dan is dat wel voor iedereen verschillend, maar toch kun je daar globaal bepaalde stijlen in ontdekken. Deze stijlen, deze vormen van gevangenschap, worden in de boeddhistische literatuur loka's of rijken genoemd. In de theorie is er een indeling in zes rijken. Het is daarmee niet gezegd dat er slechts zes zijn en niet meer, maar als wij alle vormen van psychologische gevangenschap in onszelf bekijken, blijkt het psychologisch verhelderend om alle vormen van gevangenschap in zes categorieën onder te brengen.

De zes rijken zijn als het ware staten van geest, hoewel dit te veel suggereert dat het hier om een soort privé-gebeurtenis in je hoofd (of waar dan ook) gaat, die los zou staan van de hele levenssituatie waarin je je bevindt. Het is beter om te zeggen dat zo'n rijk tot stand komt door een bepaald perspectief dat je hebt op jezelf èn je wereld. Het zijn als het ware zes verschillende kamers met wat erbuiten is. De plaats en aard van je kamer bepaalt immers ook je zicht op wat er buiten je kamer is.

We zullen de zes rijken kort karakteriseren. Voor een uitvoeriger beschrijving verwijzen we naar Trungpa (1973-1976; zie noten).

1. *Het godenrijk.* Dit is de staat van geest van geestelijke fixatie aan een bepaalde gelukzalige toestand. Je hebt bijvoorbeeld door omstandigheden weinig gegeten, je bent wat licht in je hoofd en je merkt dat je al een hele tijd niet aan bepaalde, meestal drukkende problemen hebt gedacht. Je kunt dan tot de "ontdekking" komen dat zo'n heerlijke toestand een bepaalde ontsnappingsmogelijkheid biedt die je kunt proberen vast te houden. Storende zaken weer je daarbij af en voedsel vermijd je. Toch is deze situatie gebaseerd op hoop en vrees, op succes of falen. Zelfs als je erin slaagt deze vorm van zelfhypnose tot stand te brengen en vast te houden, is er toch altijd de gerechtvaardigde onzekerheid of dit wel een blijvende toestand is. Vroeg of laat zakt onze zaligheid ineen en tref je jezelf aan in een ander rijk.

2. *Het rijk van de jaloerse goden.* Dit rijk wordt gekenmerkt door jaloezie en paranoia, door het voortdurend bekijken van de menselijke verhouding en alles in je omgeving in termen van vergelijkingen op het gebied van persoonlijke status: sta ik er beter voor dan de anderen? Hoe kom ik eraf? Wat is mijn positie ten opzichte van die andere persoon? Is hij sterker dan ik of sta ik hoger? Het is het voortdurende vergelijken met elkaar, een sterk gevoel van competitie waaraan alle andere dingen, gevoelens en activiteiten in je leven ondergeschikt worden gemaakt, of althans worden bekeken in termen van winst en verlies.

In het jaloerse godenrijk leven mensen die hun kamer bij wijze van spreken inrichten als een kazerne, dichtbij de paleizen van het godenrijk. Zij zijn er eigenlijk zeer verbitterd over dat zij niet in paleizen wonen en om deze reden wordt hun hele leven bepaald door een competitie, de wens om eens die goden te verslaan en hun plaats in te nemen.

Het is een heel scherpzinnige en actieve staat van geest omdat we, als we met iemand praten, hem niet gewoon aanhoren, maar als het ware tegelijkertijd om een hoek staan te kijken. We bekijken van alle kanten of er een mogelijkheid is om onze positie ten opzichte van die persoon te versterken.

3. *Het mensenrijk.* Dit rijk wordt beheerst door passie, door verlangen. Deze staat van geest van het mensenrijk is heel intelligent, maar tegelijk heel pijnlijk. Het is de staat van geest waarin we door de stad kunnen lopen op zoek naar iets dat we zo'n beetje in ons hoofd hebben als de ideale aankoop. We kijken in een winkel en zien iets dat het bijna is, maar toch niet helemaal; dus kijk je maar even verder en voor je het weet ben je uren onderweg met dat verlangen, om tenslotte het begeerde al of niet te vinden. Het is het rijk van hoge idealen en kennis. Het is tevens het meest pijnlijke rijk omdat die selectiviteit een enorme hoeveelheid pijn geeft: de scherpte van ons onderscheidingsvermogen is pijnlijk. De dingen beantwoorden nooit helemaal aan ons ideaal, onze passie doet ons lijden. Maar tegelijk is juist in dit rijk ons onderscheidingsvermogen zo scherp dat we kunnen zien wat we feitelijk aan het doen zijn. Daarom bestaat in dit rijk de openheid om de dharma te horen en de mogelijkheid om aansluiting te vinden bij de discipline van meditatie.

4. *Het dierenrijk.* Dit rijk is de staat van geest die wordt beheerst door opzettelijke domheid. Een domheid van: het kan me verder ook niets schelen, ik ga gewoon door; ze doen maar wat ze willen, ik doe gewoon mijn zaken en ik zie wel wat ervan komt. Het is als een varken dat, liggend in de modder, gewoon alles eet wat hem wordt voorgehouden en niet eens verder om zich heen kijkt naar wat lekkerder eten. Het is een soort opzettelijke eenzijdigheid en koppigheid die eigenlijk voortkomt uit het afweren van pijn. In het mensenrijk erkennen we dat het leven pijn is en vragen we ons af hoe we daar mee om moeten gaan; in het dierenrijk wordt een grootscheepse poging gedaan de pijnlijkheid van het leven te ontkennen en gewoon maar als een machine door te duwen.

5. *Het hongerige geestenrijk.* In dit rijk is honger, het gevoel van onvervuld zijn, het centrale thema: het geen vervulling kunnen vinden. Je hongert naar iets, maar die honger is nooit te stillen. Er is een eindeloos gevoel van armoede. Wanneer je iets aanpakt, heb je al na korte tijd een

gevoel van onvervuld-zijn. Je pakt alles aan, maar je kunt er niet echt van genieten.

6. *Het helle-rijk.* Dit is de staat van geest van totale agressie, waarin we alle dingen om ons heen opvatten in termen van strijd. Wat er ook gebeurt, het is steeds een aanval waartegen we ons moeten verdedigen. Alles wat we doen is een poging om tegenstand, de weerstand van de wereld, te breken. Het is een voortdurend heel hard ertegenaan gaan (ellebogenwerk is hierbij een zwakke uitdrukking) Het claustrofobische van dit rijk is dat er geen pauzes zijn in de strijd: wanneer we agressie uiten en in onze omgeving brengen, en dan even zouden willen pauzeren in de strijd, dan komt de opgeroepen tegenaanval uit onze omgeving op ons af en die dwingt ons tot verdere strijd. Dit is dan ook een heel claustrofobische wereld, waarin je volkomen "ingepakt" zit.

Er wordt nog onderscheidt gemaakt tussen hete en koude hellen: een koude hel is een toestand van bijvoorbeeld totaal isolement, maar omringd door de vijand in loopgraven. Een hete hel is bijvoorbeeld confrontatie met de vijand.

Dit alles klinkt misschien wat negatief, maar het vertrouwen dat in het boeddhisme bestaat in onze authentieke menselijkheid, onze boeddha-natuur, waarvan prajña en de warmte die we voelen, de tederheid die we kennen, de voornaamste aspecten zijn, is zo groot dat we het ons kunnen permiteren die zes rijken te leren zien, te onderkennen dat en hoe we erin functioneren. Wij hebben trouwens ook geen keus. Want als er zoiets is als werkelijke vrijheid, dan bestaat die niet in het voortdurend van het ene rijk in het andere stappen, maar in het leren zien en onderkennen van onze gevangenschap.

Volledige realisatie van de manier waarop we onszelf en onze medemensen gevangen houden, is misschien de meest fundamentele en waarachtige vorm van vrijheid. Een vorm van vrijheid, die is gebaseerd op de geestelijke discipline van meditatie en die leidt tot mededogend handelen, dat niet is gericht op de bevestiging van onszelf, ons ego en zijn rijken, maar op de bevrijding van de pijnlijke illusie van vrijheid, die in de rijken heerst.

LITERATUUR:

Chögyam Trungpa (1973), Cutting Through Spiritual Materialism, Shambala Publ., Boulder/London.

Chögyam Trungpa (1976), Myth of freedom, Shambala Publ., Boulder/London.



•••••• UIT DE BOEDDHISTISCHE TIJDSCHRIFTEN ••••••

door W.J. Roscam Abbing

Door omstandigheden - welke?, och, die zullen u geen belang inboezemen en daarom som ik ze maar niet op - ben ik niet in de gelegenheid geweest, u te vertellen wat naar mijn mening belangrijke artikelen zijn in een aantal tijdschriften.

Het enige wat ik heb kunnen doen is uit een paar bijdragen uit een Duits tijdschrift een aantal alinea's over te nemen die mij hebben getroffen, en die ik soms letterlijk, dan weer enigzins vrij heb vertaald of ook wel heb geresumeerd.

Als de auteurs in mijn plaats waren geweest, zouden zij u misschien heel andere citaten hebben voorgeschoteld, andere aanhalingen die veel beter de strekking van het artikel weergeven. Het zij zo. Mijn bedoeling van het citeren is veel meer om degene onder u die net zoals ik pas aan het begin van het Pad lopen - moet ik zeggen: strompelen? - een gedachte mee te geven. Een gedachte waarvan u zegt: hé, ja, dat is een aspect dat ik nog nooit heb opgemerkt, of: dat heb ik nog nooit zo pregnant horen uitdrukken.

En aldus, wellicht, geeft een enkel citaat u aanleiding tot een kleine overpeinzing.

Dat dit alles niet het doel van deze rubriek is, ben ik mij volkomen bewust en daarom is mijn verontschuldiging eerlijk gemeend. Ik eindig met een locus communis: voor de volgende keer beloof ik beterschap!

Wie belang stelt in een hieronder genoemd artikel kan contact opnemen met de redactie van het tijdschrift waarin het artikel voorkomt.

Buddhistische Monatsblätter, nr. 10. 11 en 12.

Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V., Beisserstrasse 23, D-2000 Hamburg 63.

In nr. 10 schrijft L. Stützer over "Der Europäische Buddhismus und seine Bekenner".

De Pali-canon is in een nu dode taal geschreven en ligt dus, wat de tekst betreft, vast.

Echter, iemand die is geboren in een Aziatisch land, opgevoed en beïnvloed door ouders die de leer van de Boeddha vol vertrouwen zijn toegedaan, onderwezen door bhikku's, beleeft vanzelfsprekend het boeddhisme op een andere manier dan de Europeaan die is opgegroeid in een b.v. christelijke omgeving.

De westerse boeddhist is - vrijwel altijd - tot zijn religeus inzicht gekomen door zelf na te denken en door een door het lot bepaalde

gebeurtenis, zoals een ontmoeting met een reeds overtuigde boeddhist, door literatuur, een voordracht, etc.

"Maar deze verklaring is niet voldoende. Een zekere intellectualiteit, het hebben van kritische vermogens en het kunnen opgeven van de tot dusverre alledaagse gedachtengangen vormen de voorwaarden daartoe. Een andere bepalende factor ontstond uit een houding van protest tegen religieuze instellingen en gewoonten. Dikwijls was het ook een verzet tegen religie in het algemeen, dat echter in conflict kwam met de uiterst magere "kost" van de materialistische verklaringen van de fenomenen van de wereld. Het verlangen om te verklaren en uit te leggen bleef; de afkeer van religieuze vormen eveneens, en het resultaat was een boeddhisme dat zich uitputte in disputaties en kritiek op andere meningen".

Een ander citaat. "Er zijn er onder ons maar enkelen die er aanspraak op kunnen maken een hoge graad van heiligheid - dit woord betekent in de boeddhistische terminologie niets anders dan "op het hogere Pad voortgaan" (ariya) - te hebben bereikt. De meesten van ons hopen door de boeddhistische denkwijzen en de daarmee overeenstemmende levenswandel misschien een betere wedergeboorte te bereiken. En wat is, in de zin van ons streven, een betere wedergeboorte anders dan de mogelijkheid om verder te gaan op de ingeslagen weg om het doel een beetje, al is het nog zo weinig, te naderen.

"Dikwijls heeft men de Europese boeddhist een salonboeddhist genoemd, iemand die meestal alleen maar geleerde abstracties en beschouwingen gaf en vergelijkingen trok .... en er niet veel voor voelde om zijn leven met de boeddhistische geest en levensnormen te laten doordringen. De beoordeling of dit verwijt ten onrechte is gemaakt, moet worden overgelaten aan een ieder afzonderlijk. Er zijn ook ernstig gezinde Europese boeddhisten, die spreken over de zegen die de leer van de Boeddha in hun leven heeft gebracht en die daardoor de last van de huidige moeilijke tijd lichter konden dragen, omdat de kennis van de vier edele waarheden en het achtvoudige pad hun in de strijd om het bestaan ondersteunden. Daarom is het rechtvaardig en redelijk, echter ook heilzaam, als het verkondigen en het uitleggen van de Leer in het vervolg overeenkomstig haar eeuwige karakter geschiedt en ermee in overeenstemming is, dus niet in een wereldse omgeving, op een wereldse manier en in alledaagse vormen, maar op een plechtige, eerbiedige wijze, zoals die opbloeit uit de waardering van de enkeling van de Buddha-Dhamma (de boeddhistische heilsleer).
Men behoort te weten welke waarde de leer van de Boeddha voor iemand heeft om dan dienovereenkomstig te handelen".

Dr. Hans Wolfgang Schumann - de auteur van twee voortreffelijke

boeken: Buddhismus (ISBN 3-530-79991-2) en Der historische Buddha (ISBN 3-424-00727-7), begint zijn artikel met een vertelseltje, dat mij deed nadenken en wel met een glimlach op het gezicht.

"Er is een verhaal van een klein jongetje die zijn bittere levertraan alleen innam als zijn moeder voor elke lepel een dubbeltje in zijn spaarpot deed. Als de levertraanfles leeg was, werd de spaarpot open gemaakt en van het geld werd nieuwe levertraan gekocht. De boeddhist ziet in dit verhaal een afbeelding van het bestaan. Zoals bij de kleine jongen, laat het merendeel der mensen zich ertoe verleiden voor een schijnbare beloning niet slechts moeilijkheden te verdragen, maar die zelfs te vereeuwigen. De Boeddha wendt zich tot de weinigen die hij in staat acht om de truc met de dubbeltjes te doorzien.

"Hoewel enkele van Gautama's leerstellingen niet zijn te verifiëren, ligt hun inhoud binnen het raam van het geloofwaardige. Zij gaan noch tegen het verstand in noch botsen zij met de natuurwetenschappelijke kennis. Het is zeker overdreven als boeddhistische schrijvers het boeddhisme als een wetenschappelijke religie kwalificeren, maar toch is daarin wel zoveel waars dat de boeddhistische poging, het mechanisme van het bestaan te doorgronden, tot analytische methoden en velerlei modern aandoende inzichten heeft geleid".

"Op de bodem van de boeddhistische cultuur kon weliswaar geen eigen, met die in het Westen vergelijkbare natuurwetenschap ontstaan. Mystieke religies, zoals het boeddhisme, zijn in tegenstelling tot de profetische godsdiensten introvert en niet gericht op de beheersing van de natuur, maar op de innerlijke aanpassing van de mens aan de door de natuur gegeven verhoudingen. Haar denken geldt de verlossing, niet het onderzoek van de natuur als doel in zichzelf".

De auteur stelt de vraag in hoeverre het boeddhisme een filosofie of een religie is. Het is een filosofie "omdat het poogt het wezen van de mens en zijn plaats in de wereld te kennen en door middel van logische gevolgtrekkingen tot oordelen te komen. Het is een religie in zoverre het numineuze een plaats heeft in zijn geestelijke wereld. Een buiten het empirisch bestaan liggende, heilzame bestemming is geen filosofie, maar een religieus element".

Het artikel eindigt met de opmerking: „Hoe men ook tegenover het boeddhisme mag staan, het is niet te bestrijden dat het een verheven instrument is om tegen het leven opgewassen te zijn. Gedurende twee-eneenhalfduizend jaren heeft het talloze mensen tot tevredenheid met hun lot en in afwachting van een betere toekomst geleid. Veel, veel leed dat de mensen elkaar hadden kunnen aandoen, heeft het verhinderd.
Zelfs als men zijn filosofische en religieuze inhoud verwerpt, dwingen zijn hoge, steeds geldende ethische idealen een ieders hoogachting af".

In nr. 11 schrijft H.-U. Rieker in zijn bijdrage "Gedanken zum Totensonntag" (een jaarlijks terugkerende dag aan het einde van de maand november, waarop de mensen in Duitsland hun doden herdenken) o.m. het volgende:

"Echter, allereerst moeten wij alle vrees verliezen, moeten wij afleren ons vast te klampen aan de vergankelijke vreugden des levens als diens enige geschenk; wij moeten leren geloven dat ook het sterven ons iets geeft dat met niets is te vergelijken". De schrijver zegt dan dat dit onvergelijkbare in de meditatie toegankelijk is.

"Wij allen dragen de gehele hemel en de gehele hel in ons, en het ligt in onze macht, welke weg wij zullen gaan. (......) En aldus bouwen wij, onbewust, dagelijks aan de te verwachten hemel of aan de te verwachten hel, al naar gelang. Heeft de mens angst om te sterven omdat hij bang is voor de gerechtigheid die hem niet meer en niet minder geeft dan hij verdient? Er is geen onzekerheid die hem bedreigt. Er is niets dat meer zekerheid geeft dan de gerechtigheid. Misschien vrezen wij de consequenties van het feit dat wij nog niet goed genoeg zijn geworden om te sterven met de gedachte dat alles in orde is. Echter, niets verhindert ons om beter te worden. De eeuwige orde verwacht niets onmogelijks van ons. Maar zij verwacht het mogelijke. Doen wij steeds het mogelijke? Laten wij onszelf onderzoeken!"

W. Kruckenberg schrijft in "Die Todlosigkeit ist gefunden" over het gehecht zijn aan de wereld; een wereld die zonder een enkele uitzondering steeds verandert. En al deze veranderingen verlopen volgens het beginsel van oorzaak en gevolg. " (...) de Boeddha zegt:,, Het lijden is bepaald door het gehecht zijn". Niet gehecht zijn betekent derhalve de beëindiging van het lijden. (...) De opheffing van het lijden betekent dus hier het denkbeeld - dat niet overeenkomstig de werkelijkheid is - van een onveranderlijk, statisch ik in de mens teniet te doen, zodat het zich dan ook niet meer aan iets kan hechten.

"De gangbare vergissing bestaat dus hierin dat de continuïteit van het ik-bewustworden voor identiteit wordt gehouden en dus de indruk van een zijn, iets statisch, een persoonlijkheid, ontstaat, waar in werkelijkheid alleen een steeds verdergaand proces aanwezig is. Het ik bestaat dus niet, het dient alleen in het spraakgebruik, net zoals wij van een zonsondergang spreken en toch heel goed weten dat de zon niet ondergaat.

"Waar is dan de dood als verschrikking of vernietiging? Waar geen ik is, kan ook niets worden vernietigd of sterven en alle andere processen gaan op een eeuwig wisselende wijze verder. (...) Waar en wat zijn hier geboorte en dood? Het zijn willekeurige punten - dienstig tot wederzijds begrip - in een eindeloze stroom van verschijnselen, die alleen op grond

van onze onvolledige kennis en onze identificering ermee, speciaal naar voren komen en een bijzondere betekenis schijnen te hebben".

E. Sass geeft in nr. 12 van de Buddhistische Monatsblätter onder de titel "Wehrlos in dieser Waffenwelt" een aantal beschouwingen over geweldloosheid. Citaat: "De eerwaarde Nyanaponika heeft in een gesprek met Detlef Kantowsky gezegd: „De Boeddha was altijd een realist. Hij heeft niet geloofd dat een land met geweldloosheid kan worden geregeerd. Dat zou hij nooit hebben aangenomen. Maar het is van levensbelang voor een menselijk niveau van de samenleving dat het ideaal van geweldloosheid niet wordt vergeten; dat het, voor zover het mogelijk is, ook wordt doorgevoerd, dat het als een soort rem dient te zijn op het mateloze gebruik van geweld door de enkeling en de staat". Einde citaat van Nyanaponika.

"De Boeddha is de hoogste belichaming van het ideaal van de geweldloosheid en al zijn aanhangers volgen dit ideaal ijverig na. Maar zij zullen nooit de fout maken zelf opgewonden en niet vreedzaam te worden bij het bekeren tot hun mening van mensen die zich nog willen verdedigen. Zij weten dat naar de stand van zaken, naar de wet van de werkelijkheid van de wereld, dit niet gaat. Maar zij weten dat de waarachtige, innerlijke geweldloosheid een kracht is, die sterker op de anderen inwerkt dan duizend luidkeels uitgeschreeuwde theorieën. Geweldloosheid kan niet worden gepredikt, men moet haar in praktijk, brengen", zei Gandhi.

Tot slot, en hierop wonderwel aansluitend, de laatste zin van het artikel "Buddhistische Lebensführung zum Frieden" van de hand van G. Neumeyer: „Wie begeerte, haat en onwetendheid in zijn hart heeft overwonnen, die helpt de wereld op een zeer bijzondere en doeltreffende manier".



DONATIE 1986 ONVERANDERD

De penningmeester van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme zal het op prijs stellen als de donateurs hun bijdrage voor 1986 overmaken door middel van de bijgesloten acceptgirokaart.

De bedragen van de minimum-donatie zijn onveranderd: f 30,-- per jaar, echtparen f 40,--, studerenden f 20,--.



MEDITATIE: DE LES VAN DE MEESTER-VUURMAKER

Hoe maakte de primitieve mens vuur? Door een vuurstok rond te draaien. Een vuurstok is een puntige stok van hard hout, die in een droge plank van zachter hout wordt geboord. Door die stok tussen de handpalmen rond te draaien zal de punt op den duur gloeiend heet worden. Kleine houtschilfers worden in het boorgat gebracht en wanneer men de stok blijft ronddraaien, zullen ook zij heet worden. Als men nu zachtjes blaast, gaan ze gloeien. De zachte vuurgloed wordt met geduld in stand gehouden, terwijl meer droog materiaal wordt toegevoegd tot tenslotte een kleine rode vuurtong knetterend uit de droge bladeren naar boven lekt. De belangrijkste boodschap die iedere meester-vuurmaker heeft voor een leerling in deze nobele kunst, is deze: "Je moet de zaak serieus aanpakken! Je moet de eerste stap zetten op de weg, die je van plan bent te gaan. En wat nog meer is, je moet alles klaar hebben liggen - droog aanmaakhout, twijgjes, grotere stukken hout - en je moet werkelijk bereid zijn werk te verzetten. Het kan een hele tijd duren voor je het eerste sprankje vuur ziet en al die tijd is er geen mogelijkheid om de pas in te houden - je moet doorgaan!

Als deze meester-vuurmaker van de Dharma zou hebben gehoord, zou hij waarschijnlijk hebben gezegd: vuur maken is net als meditatie. Beide kunsten vereisen dezelfde benadering.

Dit voorbeeld van het vuur maken gaf Chi I, de grote meditatiemeester in het China van de zesde eeuw, toen hij woorden trachtte te vinden om uit te drukken wat meditatie nu eigenlijk is. Om te mediteren moeten wij eerst weten wat wij willen. Dan moeten wij beginnen en doorgaan zonder te stoppen tot wij hebben wat wij willen! Chi I zegt: "(Dit) ... wordt gekenmerkt door ernst en enthousiasme; het betekent je aan de vijf leefregels houden met volharding en volle inzet; het betekent het opgeven van de vijf hindernissen en te volharden in onze praktijk met niet aflatend animo, zowel in de vroege ochtend als in de avond. Als je vuur wilt maken met een vuurstok verwacht je ook niet succes te boeken als je het met tussenpozen doet; je moet met toenemende krachtsinspanning bezig zijn tot het vuur oplaait. Zo moet je ook de Verlichting zoeken, met de dezelfde geestdrift".

Dit is dus de manier waarop we zouden kunnen mediteren. Meditatie eist veel energie, een hoge inzet, veel toewijding en doorzettingsvermogen. Wanneer we het van een andere kant bekijken, ziet het eruit als een veldslag: om een veldslag te winnen is vastberadenheid een onomkoombare voorwaarde. Bovendien moeten we ons doel goed in het oog houden. Ons doel is in dit geval een hogere, gelukkigere staat van

bewustzijn. Tussen ons en deze toestand liggen een paar vijanden op de loer, die overwonnen moeten worden: de vijf hindernissen (nivarana).

We zullen deze nu stuk voor stuk behandelen. De eerste wordt genoemd: verlangen naar zintuiglijkheid (kamacchanda). Tijdens meditatie werken de zintuigen niet of in verminderde mate. Maar we kunnen ze niet opgeven: we snakken nog steeds naar zintuiglijke ervaring. Daarom komen we niet van ze af en raken we ook niet in een diepe toestand van concentratie. Maar wat we doen, is fantaseren, onze verbeelding de vrije teugel laten terwijl we spelen met beelden en herinneringen aan zintuiglijke indrukken, die altijd in onze geest zijn. We hebben fantasieën over voedsel, sex, over mensen en plaatsen; onderwerpen, die ons op een betrekkelijk oppervlakkig niveau van ervaren fixeren en ons ervan weerhouden te mediteren. In laatste instantie en emotioneel gezien willen we helemaal niet mediteren. Hoe kunnen we van deze hindernis afkomen? In de eerste en belangrijkste plaats, door te erkennen dat het een hindernis is! Anders zien we niet dat er iets mis is. Maar er is iets mis - we zouden kunnen mediteren! Een echte meditatie is veel prettiger dan fantasie.

De tweede hindernis, afkeer (vyapada), behoort in de grond van de zaak tot hetzelfde type. De geest heeft zich gehecht aan een object dat men niet wil loslaten: maar hier gaat het om een object dat ons pijn doet. Wat zijn wij toch een vreemde schepselen! We willen niet mediteren, omdat dat zou betekenen het opgeven van een pijnlijke fantasie waaraan we gehecht zijn. Dus ook hier bestaat onze geestelijke activiteit voornamelijk uit fantasie, deze keer over wat we zouden willen doen, wat we zouden willen zeggen tegen een bepaald persoon. En we denken ook na over zijn of haar kolossale fouten, die klaarblijkelijk alleen wij maar kunnen zien.

Het is voor ons moeilijk om toe te geven, maar dit soort fantasie is zeer pijnlijk, zeer destructief voor onszelf en we bereiken er niets mee. Ook om deze hindernis te overwinnen, moeten we haar eerst als zodanig herkennen. Dan, en alleen dan, zullen we in staat zijn om methoden - zoals de metta-meditatie - toe te passen om haar te boven te komen.

Deze eerste twee hindernissen vormen een paar: ze hebben beide te maken met "verlangen". De beide volgenden hebben betrekking op andere vormen van energie.

Rusteloosheid en angst (uddhacca-kukucca), de derde hindernis, kent twee componenten. De eerste, rusteloosheid, is het onvermogen kalm te worden. De geest ijlt van hot naar haar. We zitten niet op een rechte weg, hebben geen vast doel voor ogen: er is alleen maar energie, die min of meer uit de hand loopt. Angst, de tweede component, bestaat uit een onbestemde angst: niet dat er iets concreets is waarover we

ons zorgen moeten maken - maar we voelen ons angstig, gespannen, "op" van de zenuwen, we zitten over alles en nog wat te piekeren. Dus ook dit belet ons de rust en de vrede van de meditatie te vinden, of er zelfs maar een glimp van op te vangen. We houden ons te veel aan de oppervlakte van de dingen, in een verwarde, vluchtige, gespannen en angstige geestestoestand.

Nogmaals, het tegengif, de manier om deze hindernis te overwinnen, is in de eerste plaats haar te herkennen als een hindernis; en dan - op wat voor manier dan ook - te proberen rustiger en geconcentreerder te worden.

De tegengestelde vorm van energie wordt vertegenwoordigd door de hindernis van traagheid en apathie (thina-middha): dufheid, sloomheid, verstarring, blokkering van zowel lichamelijke als geestelijke energie. Traagheid is lichamelijke dufheid: het gevoel dat we kennen na "zwaar getafeld te hebben"; apathie is geestelijke sufheid. Het spreekt vanzelf dat deze toestand niet veelbelovend is bij het begin van welk soort meditatie ook. Om er af te komen, moeten we eerst weer inzien dat er sprake is van een hindernis, hetgeen niet gemakkelijk zal zijn. Het herkennen van de hindernis legt verplichtingen op! Het brengt met zich mee dat we er iets aan moeten doen, maar traagheid-en-apathie zal zich hiertegen verzetten. Wat namelijk steeds weer gebeurt bij al deze hindernissen is dat we de neiging hebben ons te identificeren met de betreffende geestestoestand - daarom moeten we ons er voortdurend aan herinnneren dat er hogere bewustzijnstoestanden achter de horizon schuil gaan.

Twijfel en besluiteloosheid (vicikiccha), de vijfde hindernis, staat op zichzelf. Misschien ligt deze ten grondslag aan alle andere. omdat het in laatste instantie door een gebrek aan vertrouwen in onze meditatie - en in onszelf - is dat de andere hindernissen ontstaan. We zijn tenslotte maar kleine, beperkte mensen, denken we. We twijfelen eraan of Verlichting tot onze mogelijkheden behoort. Niet verder gekomen met onze meditatie, twijfelen we eraan of er werkelijk nog iets meer is. En natuurlijk, wanneer we onze verwachtingen op deze manier beperken, wordt verdere vooruitgang onmogelijk gemaakt.

Besluiteloosheid is de tweede component van deze fundamentele hindernis - we besluiten niet verder te gaan met de meditatie omdat iedere beslissing, eenmaal genomen, actie vereist. We deinzen terug voor iedere actie omdat we geen vertrouwen in onszelf hebben; we zijn vastgelopen in onze besluiteloosheid. Daarom moeten we iets doen aan onze twijfel en besluiteloosheid. In de eerste plaats erkennen wat zij is: een hindernis. Dan moeten we onszelf afvragen: „Wil ik mezelf ontwikkelen of niet? Is het voor mij mogelijk mezelf te ontwikkelen of

niet? We antwoorden dan: „Ja, ik wil mezelf ontwikkelen. Ja, het is voor mij mogelijk mezelf te ontwikkelen!" Op deze manier zullen we meer vertrouwen krijgen; en op die basis zullen we besluiten door te gaan. Zo komen we de hindernis van de twijfel te boven.

Nu we ze alle vijf hebben behandeld, kunnen we inzien dat de meest effectieve manier om de hindernissen te overwinnen "erkenning" is: zien dat de hindernis een hindernis is, en besluiten deze de rug toe te keren. Steeds weer hebben we de neiging - we zagen het al in het voorgaande - onszelf te identificeren met de geestestoestanden waarin we ons op een bepaald moment bevinden. Enig voorstellingsvermogen en vertrouwen zijn dus vereist.

Om de hindernissen te overwinnen, moeten we een methode vinden die in ons geval werkt. De psyche van ieder mens is uniek en daarom kunnen slechts zeer algemene richtlijnen worden gegeven om een methode te vinden. De volgende reeks van vier tegengiften kan ons op ideeen brengen. In de eerste plaats het cultiveren van de tegengestelde tendens, bijvoorbeeld "metta" (liefde) om haat te overwinnen. Ten tweede overwegen wat de consequenties zijn wanneer we de hindernis de gelegenheid geven ons helemaal in beslag te nemen (waar we voor zouden kunnen terugdeinzen). Ten derde "passieve weerstand": de hindernis de kans geven naar believen te komen en te gaan, maar er geen bijzondere aandacht aan schenken (die aandacht zou haar in stand houden). Het laatste toevluchtsmiddel is, ten vierde, onderdrukking, haar uit de geest bannen. Samenvattend: eerst herkennen we de hindernis als zodanig en dan gebruiken we onze verbeelding om haar te overwinnen.

Tijdens de meditatie moeten we er voortdurend op letten of we werkelijk mediteren of niet. Er moet een element van doelgerichtheid zijn, van weten waarom we doen wat we doen, wat we willen en of we het bereiken: we moeten onszelf voortdurend controleren. Dit zou onze strategie moeten zijn. Zonder enige vorm van strategie zullen we nooit in staat zijn de hindernissen te overwinnen. Of het nu metta-meditatie, visualisatie of welke andere methode we ook beoefenen, deze benadering is noodzakelijk. Het is net als met de kunst van het vuur maken - je kunt je aandacht geen moment laten verslappen of alles is verloren en je moet helemaal opnieuw beginnen. Je kunt alleen even rust nemen wanneer er een groot vuur oplaait.

Kamalasila

(Vertaald uit: The Newsletter, nr. 58, 1983)



INNERLIJKE VREDE
DE BOODSCHAP VAN TENZIN GYATSO
VEERTIENDE DALAI LAMA



Wie zich wil voorbereiden op het bezoek dat de Dalai Lama van 14 tot 21 mei aan Nederland brengt, kan niet beter doen - om te beginnen - dan het zojuist verschenen boek *Innerlijke vrede; over het Tibetaanse boeddhisme en Tibet* lezen. De bundel voordrachten van de Dalai Lama, in goed Nederlands vertaald, aangevuld met een hoofdstuk onder de titel "Tibet en de Dalai Lama's" door Louwrien Wijers, bestrijkt een breed terrein.

Na een voorwoord van Frits Hesselink, voorzitter van de Stichting Ontmoeting met Tibetaanse Cultuur die het bezoek van de Dalai Lama organiseert, volgen zes hoofdstukken, getiteld Een menselijke benadering van wereldvrede, Wetenschap en spiritualiteit, Tibet en India, De beoefening van het boeddhisme in Tibet, Op zoek naar innerlijke toevlucht, en De 37 beoefeningen van bodhisattva's.

Het heldere inzicht in de dingen zoals ze werkelijk zijn, de wijsheid en het mededogen van de Dalai Lama spreken uit elke zin van zijn voordrachten. In eenvoudige woorden gaat hij keer op keer rechtstreeks naar de kern van de zaken die hij bespreekt.

Over het streven naar wereldvrede zegt hij o.m.: "We moeten niet vergeten dat de verschillende religies, ideologieën en politieke systemen van de wereld bedoeld zijn om geluk voor mensen te bewerkstelligen. We moeten deze fundamentele doelstellingen niet uit het oog verliezen, en we mogen geen moment de methoden verheffen boven de doeleinden. De superioriteit van de mensheid boven materie en ideologie moet altijd gehandhaafd blijven." Wij zijn op deze wereld zo afhankelijk van elkaar dat we zonder "een besef en geloof dat we werkelijk deel uitmaken van één grote *menselijke* familie" geen hoop op wereldvrede kunnen hebben.

"Omdat ik ben opgegroeid in de traditie van het Mahayana-boeddhisme heb ik het gevoel dat liefde en mededogen de morele structuur van wereldvrede vormen." Het ontwikkelen van een liefdevol hart (een gevoel van betrokkenheid bij alle menselijke wezen) is niet alleen nodig voor mensen die in religie geloven, maar voor iedereen, ongeacht ras, geloof of politieke overtuiging, voor iedereen die zichzelf in de eerste plaats beschouwt als een lid van de menselijke familie.

De Dalai Lama is verre van wereldvreemd. Hij bepleit bevordering van het massatoerisme om over de hele wereld het contact van mens tot mens te bevorderen, en stelt dat politiek niet per definitie "smerig" is. Maar "politiek die gespeend is van ethiek bevordert het menselijke welzijn niet, en een leven zonder moraliteit verlaagt mensen tot het niveau van beesten."

Ook de moderne wetenschap wijst hij niet af. "De kennis van uiterlijke verschijnselen en de toepassing van die kennis is wat wij tegenwoordig wetenschap noemen. De onderzoekingen en methoden die zich voornamelijk richten op innerlijke verschijnselen - het bewustzijn of de geest - vormen een ander gebied van kennis. Beide hebben hetzelfde doel: het bereiken van geluk en tevredenheid, wat het diepste verlangen van elk menselijk wezen is".

Bij dit alles gaat het erom, de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn. "Uit het boeddhistische gezichtspunt gezien, is de geest van een gewoon mens zwak en vervormd door de overmacht van de verkeerde zienswijzen en verstorende verhoudingen, die we in onszelf meedragen. (...) Het doel van het boeddhisme als religie is deze vervormende elementen te verwijderen".

De ruimheid van denken van de Dalai Lama spreekt uit de woorden: "Alle religies van de wereld zijn gelijk in die zin dat ze methoden verschaffen om de heilzame aspecten van de geest te cultiveren en de schadelijke te elimineren". Degene die een methodiek van het boeddhisme wil volgen, moet op zijn minst daadwerkelijk de tien fundamentele principes nastreven, waaronder onthechting, liefde en mededogen. Anders is de aanduiding "boeddhist" niet gerechtvaardigd, want "niemand vraagt ons boeddhist te worden".

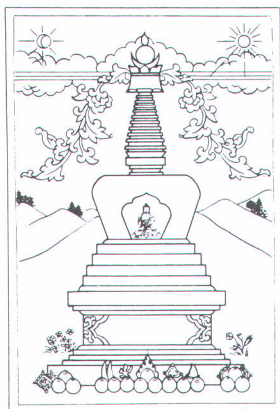
De essentie van de Dharma, het ontwikkelen van onze geest, wordt in details uiteengezet in de weergave van het onderricht over De Zevenendertig Beoefeningen van bodhisattva's, dat hij vorig jaar in Zwitserland gaf voorafgaande aan de Kalachakrainitiatie. Wie het onderricht van de Dalai Lama in mei in de Amsterdamse Dominicuskerk zal volgen, kan hierdoor al een uitstekend idee krijgen van zijn leermethode.

IdB.

Dalai Lama, Innerlijke vrede, is uitgegeven door Karnak, Amsterdam. ISBN 90 6350 035 1. Prijs f 19,50.



NYINGMA INSTITUTE MAAKT MEER DAN DUIZEND STUPA'S



De eerste monumentale stupa die ooit in het Westen werd gebouwd staat in de Verenigde Staten, in Californië.

Stupa's zijn bouwwerken van grote spirituele kracht, wezenlijk in alle boeddhistische tradities. Ze bevatten niet alleen relikwieën en heilige teksten, maar zijn ook door hun specifieke geometrische structuur en volmaakte verhoudingen zowel symbool als manifestatie van verlichte energie. Ze hebben de potentie het lijden van de mens te transformeren in een vreugdevolle en vitale deelname aan het leven. De speciale energie van de stupa roept een bundeling van positieve krachten op en kan zo een kanaal worden waardoor de mens en de aarde zich evenwichtig en in harmonie kunnen ontplooien.

In 1980 is de Nyingma Community in de Verenigde Staten begonnen met het bouwen van een grote stupa in Odyian, in Noordwest-Californië. Deze stupa is een imposante structuur van 36 meter hoog, gebouwd op een basis van 20 bij 20 meter. Hij bevat relikwieën, beelden, manuscripten, mandala's en 100.000 tsatsa's, kleine vergulde kleitabletten met afbeeldingen van de Boeddha. Aan de buitenkant is de stupa bedekt met 2800 platen waarin heilige teksten en mandala's zijn geëtst.

Om de waarde van de stupa te verdiepen en zijn kracht te vergroten, heeft men nu besloten deze platen met edelmetaal te bedekken.

Intussen is het Nyingma Institute te Berkeley in 1985 begonnen aan een reusachtig project, waarbij 1080 kleine stupa's worden gemaakt, dat wil zeggen 135 sets van 8 verschillende stupa's, die elk betrekking hebben op één van de acht belangrijke daden van de Boeddha en tevens op één van de acht speciale meditatieplekken van Padmasambhava, die het boeddhisme naar Tibet bracht. Deze kleine stupa's zijn 30 cm. hoog, voor 60 procent gemaakt van brons en bedekt met bladgoud. Ze bevatten speciale teksten en mantra's en zijn bekrachtigd door Tarthang Tulku, Rinpoche.

Om de kosten van de stupa in Odyian te financieren, zal een aantal van de kleine stupa's ter beschikking worden gesteld van donateurs die dit project willen helpen steunen: bij een donatie van f 1.000,-- kan men zo'n kleine stupa ontvangen. De donaties kunnen worden gestort op giro 3133166 ten name van Stichting Nyingma Centrum Nederland te

Amersfoort, onder vermelding van "Stupa". Deze donaties zijn fiscaal aftrekbaar.

In het kader van hetzelfde project komt Arnaud Maitland, een van de naaste medewerkers van Tarthang Tulku, in april naar Europa. Hij zal o.a. in Bussum een workshop geven over: "Awakening Knowledge: A Powerful Heart". De bijeenkomst wordt gehouden op zondag 20 9.30 - 19.00 uur, Burg. 's Jacoblaan 4, Bussum. De kosten bedragen f 100,--, te storten op giro 31.33.166, t.n.v. Stichting Nyingma Centrum Nederland, Amersfoort, onder vermelding van "Stupa". Inl.: Liesbeth de Jong-Soer, tel. 02159-13198.



VOORJAARSBIJEENKOMST VRIENDEN VAN HET BOEDDHISME

Met het oog op de komst van de Dalai Lama naar Nederland heeft Jan-Paul Kool van het Maitreya Instituut in Maasbommel tijdens de Voorjaarsbijeenkomst van de stichting Vrienden van het Boeddhisme, op 12 april j.l. in De Kosmos in Amsterdam, een schets gegeven van het Tibetaanse boeddhisme.

Hij slaagde erin, onder meer aan de hand van door hemzelf gemaakte video-opnamen uit een klooster in India, een helder en levendig beeld op te roepen van de manier waarop de Tibetanen buiten hun land van oorsprong het boeddhisme ongewijzigd en onverzwakt in praktijk brengen. Zijn beelden van de opleiding van de vele jonge monniken wekten het vertrouwen dat het Tibetaanse boeddhisme voldoende levenskracht bezit om buiten Tibet voort te bestaan.

Van het boeddhisme in het leven van alledag werd daarna een indruk gegeven door een videofilm over het boeddhisme in Birma. Zo kwamen Mahayana en Theravada, klooster- en dagelijkse praktijk aan bod.

Na de lunch hield H. Arends, wetenschappelijk medewerker aan de Universiteit van Amsterdam, een inleiding over de boeddhistische invloed op de Chinese kunst. Veel aandacht besteedde hij aan de rotsschilderingen in Tun-huang, de grensstad waar het boeddhisme uit India in het begin van onze jaartelling langs de zijderoutes China binnenkwam. Zijn causerie, doorspekt met anecdotes, hield de vele toehoorders zo geboeid dat het verdere programma niet volledig kon worden afgewerkt.

De Najaarsbijeenkomst zal worden gehouden op 11 oktober.



Vipassana-cursus

Het International Meditation Centre (IMC) in Heddington, Engeland, geeft deze zomer een tiendaagse vipassana-meditatiecursus in Nederland volgens de traditie van Sayagyi U Ba Khin uit Birma.

Het IMC - United Kingdom werd in 1979 gesticht. Het doel van het centrum is de beoefening van de Theravada-boeddhistische meditatie in het Westen te bevorderen. Het opereert onder de leiding van de inwonende leraren Sayama en Saya U Chit Tin en met de hulp van een aantal van hun leerlingen. Er worden tiendaagse cursussen gegeven die op elke eerste en derde vrijdag van de maand beginnen.

Het onderwijs in het centrum is gebaseerd op de Pali-teksten van het Theravada-boeddhisme en volgt de traditie van wijlen Sayagyi U Ba Khin, stichter van het IMC in Rangoon (Birma). De training is verdeeld in de drie disciplines van het Edele Achtvoudige Pad: sila (moraliteit), samadhi (concentratie) en pañña (wijsheid of inzicht). Met betrekking tot sila wordt de leerlingen gevraagd zich gedurende de cursus te houden aan de vijf voorschriften die de Boeddha de leken heeft aangeraden (pañcasila). Om samadhi te ontwikkelen wordt tijdens een cursus gedurende de eerste vier dagen anapana-meditatie beoefend om de geest tot rust te brengen en te concentreren. Deze techniek is gebaseerd op het richten van de aandacht op de ademhaling.

Nadat een zekere mate van samadhi is ontwikkeld, wordt vipassana-meditatie onderwezen die erop is gericht inzicht te ontwikkelen in de drie basiselementen uit de leer van de Boeddha: anicca (onbestendigheid), dukkha (niet-voldoening-gevendheid) en anatta (het ontbreken van een duurzaam zelf).

Vipassana is een geleidelijk proces van geestelijke zuivering leidend tot "Magga - Phala - Nibbana", d.w.z. het Pad, de Rijpingsstadia en de Volledige Verlichting. Het doel dat het centrum voor ogen staat is "de vrede van het Nibbana voor alle levende wezens".

Gedurende de cursussen wordt de studenten gevraagd het "Edele Stilzwijgen" te betrachten.

In kasteel de Wychert bij Nijmegen wordt van 29 augustus tot 8 september een cursus gegeven, geleid door Sayama en Saya U Chit Tin. Het onderwijs is gratis, maar van de studenten wordt een bijdrage van f 350,-- gevraagd voor de maaltijden en de verblijfkosten.

Informatie en aanmelding: Jo Joosten, Oudegracht 124, 3511 AW Utrecht, tel. 030-311445.

Nyingma Centrum Nederland

De groep Ruimte Tijd Kennis - verbonden met het Nyingma Centrum Nederland op basis van de leer van Tarthang Tulku - geeft een introductiecursus onder de titel "Gewaarzijn als kennen".

"Wij zullen werken met verschillende niveaus van luisteren, kijken, bewustzijn, denken en emotionele en lichamelijke gewaarwordingen (...) en dit ook verbinden met situaties in het dagelijks leven", aldus de aankondiging

Bijeenkomsten: van 19 april t/m 19 juni, telkens donderdagmiddag van 17.00-19.00 uur in de Kosmos, Prins Hendrikkade 142, Begeleiding: Rob Gras. Inl. 020-267477.

Op vrijdag 13 juni om 20.30 uur houdt Jack Petranker, een van de naaste medewerkers van Tarthang Tulku, een lezing over Nyingma Teachings, in de Kosmos.

In het weekeinde van 14 en 15 juni leidt hij bijeenkomsten met het thema Beyond hope and fear, in KOS, Herengracht 607, Amsterdam. Inl.: Herman Pott, tel. 020-827874.

Van maandag 16 t/m donderdag 19 juni leidt hij een intensieve bijeenkomst met hetzelfde thema. Er zal worden gewerkt met Kum Nye (Tibetaanse yoga), meditatie en met belangrijke levensvragen. Plaats: Huize Schoonoord, Rijksstraatweg 34, Ubbergen (bij Nijmegen). Inl. bij Herman Pott.

Robert Hartzema begeleidt een weekeinde in De Kosmos met het thema "Op vleugels van gewaarzijn" van vrijdag 27 juni t/m zondag 29 juni. Inl. bij De Kosmos.

Herman Pott leidt gedurende tien weken een werkgroep over het nieuwste boek van Tarthang Tulku, Knowledge of freedom. De bijeenkomsten zijn op donderdagavond (sinds 20 februari j.l.), Nova Zemblastraat 9H, Amsterdam. Inl. tel. 020-827874.

Karma Dhagpo Ling

Het Vajrayana-boeddhistisch centrum Karma Dhagpo Ling, Faustdreef 121, Utrecht, krijgt op 17 juni bezoek van Kenting Tai Situpa Rinpoche. Zijn onderricht begint om 15.00 uur. Op die dag geeft hij om 20.00 uur onderricht in het Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden. Hij spreekt zeer duidelijk Engels.

Volle maan

Op de avonden van volle maan wordt in De Kosmos in Amsterdam door een grote groep mensen de Vajra Guru Mantra gezongen. Data: 24 april, 23 mei, 22 juni, 21 juli, 19 augustus. Aanvang: door de week om 22.00 uur, in het weekeinde 20.30 uur. De bijeenkomsten duren ongeveer anderhalf uur.

Bij voldoende belangstelling wordt ook in Limburg een vollemaans zang gehouden. Inl.: Edzo Ebbens, tel. 04492-2837 of Tijtsje Slotboom, tel. 045-716886.

Shin

De Europese afdeling van The International Association of Shin Buddhist Studies houdt op 16 en 17 juli een studiebijeenkomst in Antwerpen. Inl.: Sh.A. Peel, Zittaart 21, B-2419 Lille, België.

Theravada-klooster

Wie belangstelling heeft voor de plannen om in Zuid-Europa een Theravada-klooster te stichten, wordt verzocht zich niet te richten tot dr. Jesse Lyon in Wenen, zoals in het december-nummer van Saddharma werd gezegd, maar tot het volgende adres: Nyānasanta, Samanero, c/o mr. S.B. Ekanayaka, 26 Station Road, Gampola, Sri Lanka. Gaarne twee internationale antwoordcoupons bijsluiten.

FWBO-retraite

Eind mei wordt een meditatie-retraite gehouden van de Friends of the Western Buddhist Order (FWBO), die drie dagen zal duren. De retraite, die ook geschikt is voor beginners, zal worden geleid door een Nederlands ordelid. Omdat er ook Engelse ordeleden komen, is enige kennis van het Engels wel gewenst.

Tijdens de retraite wordt gemediteerd, er worden communicatie-oefeningen gedaan en er zijn werkperiode's, puja's (eenvoudig ritueel) en periodes van rust en stilte.

De retraite begint vrijdagavond 30 mei en eindigt maandagavond 2 juni. Plaats: Hammerdijk 22-22a, Vroomshoop (bij Almelo), tel. 05498-44384. Inl. Vajragita of Marlies, tel. 030-520073.

De FWBO geeft ook een cursus van vijf lezingen met discussie en meditatie-oefeningen in Sous le soleil, Oudegracht 207-208, Utrecht, op de woensdagavonden 7, 14, 21 en 28 mei en 4 juni.
Inl.: Vajragita of Marlies, zie boven.

Maitreya Instituut

Het programma van het Maitreya Instituut, Raadhuisdijk 9, Maas-

bommel, vermeldt de volgende bijeenkomsten:

25 t/m 27 april: meditatieweekend over de vier Edele waarheden, o.l. Lama Geshe Konchog Lhundup; voor beginners en gevorderden;

30 mei t/m 1 juni: meditatieweekend over de Boeddha-natuur, eveneens o.l.v. Lama Geshe Konchog Lhundup;

5 t/m 8 juni: Uitleg over de beoefening van de Kalachakra Sadhana, door Alex Berzin; alleen voor geïnviteerden in de Kalachakra Tantra;

9 t/m 15 juni: 3e Tibetaanse tangka-cursus (zelf tangka's schilderen), door Andy Weber;

16 t/m 24 juni: Tibetaanse kunst-cursus, door Andy Weber; voor gevorderden;

11 t/m 24 juli: 10e Zomermeditatiecursus "Lam-Rim", de stadia van het pad naar Verlichting, door Lama Geshe Konchog Lhundup, met Nederlandse vertaling door Gelong Thubten Tsépèl.

Voorts is er elke donderdagavond vanaf 19.30 uur een lezing met meditatie in De Kosmos, Prins Hendrikkade 142, Amsterdam, in de maanden april, mei en juni. De bijeenkomsten worden geleid door Lama Geshe Konchog Lhundup.

Inl.: Maitreya Instituut, tel. 08876-2188.

Dharma Studiegroep

Enige tijd geleden is onder de naam Dharma Studiegroep Leiden een boeddhistisch meditatie- en studiecentrum opgericht. Het centrum maakt deel uit van een overkoepelende organisatie onder leiding van de Vidyadhara Chögyam Trungpa, Rinpoche.

Als zodanig wil het nieuwe centrum niet alleen een ontmoetingsplaats zijn voor geïnteresseerden in het boeddhisme uit Leiden en omgeving, maar ook en vooral wil het centrum de mogelijkheid en inspiratie bieden voor het ontwikkelen van een eigen discipline van meditatiebeoefening.

Het centrum is elke tweede en vierde donderdag van de maand 's avonds van 20.00 - 22.00 uur geopend voor zit-meditatie.

Ook wordt op verzoek (eventueel na telefonische afspraak) individuele meditatie-instructie en begeleiding gegeven door de aan het centrum verbonden leraren, die daartoe door Chögyam Trungpa, Rinpoche zijn opgeleid en bevoegd verklaard.

Inl.: Hofdijk 13, 2341 NA Oegstgeest, tel. 071-177446.





De Boeddha-figuur op het omslag van Saddharma stelt Amida voor, de Boeddha van het Oneindige licht, gezeten in de handhouding van meditatie. Het achttiende-eeuwse Japanse beeld bevindt zich in het Rijksmuseum voor Volkenkunde in Leiden.
Fotografe: Else Madelon Hooykaas.

